

Målmandsakademiet FA 2000



Målmænd i FA 2000



Målmandstræning i FA 2000

Indholdsfortegnelse

FORORD	3
BAGGRUND	4
MÅLMANDSAKADEMIET I FA 2000	5
I FA 2000 ER VORES KEEPERNE OPDELT I FØLGENDE ÅRGANGE:	5
MÅLMÆNDENE VURDERES UD FRA FØLGENDE FEM GRUNDLÆGGENDE "SKILLS" ;	6
DEN "BLÅ TRÅD" I MÅLMANDSTRÆNING	7
MÅLMANDSTRÆNINGEN FRA U8 OG OPEFTER ER BESKREVET I NEDENSTÅENDE SKEMA:	8
EVALUERING	8
HVORDAN TRÆNER VI PÅ MÅLMANDSAKADEMIET I FA 2000	9
KRAV OG FORVENTNINGER TIL BØRNE- OG UNGDOMSMÅLMÆND I FA 2000.....	9
MÅLMANDENS ROLLE PÅ FODBOLDHOLDET	10
MÅLMANDSTRÆNER I FA 2000	11
TRÆNING OG KONTAKTOPLYSNINGER	12
SAMARBEJDE MED GOALKEEPER ACADEMY	13
SAMARBEJDE MED SPONSOR	14

Målmandstræning i FA 2000

Forord

I FA 2000 ønsker vi klare rammer for vores børne- og ungdomsmålmandstræning. Målmændene i FA 2000 skal tilbydes en struktureret målmandstræning, hvor de kan udvikle deres kompetencer, og derved blive gode til lige netop det han eller hun skal bidrage med på fodboldbanen, nemlig at igangsætte eget spil frem ad banen, styre sit forsvar og ikke mindst forhindre bolden i at ryge i eget mål, m.m..

Den enkelte målmand skal igennem målmandstræningen opleve glæde og begejstring ved ”faget” samt opleve fornemmelsen af at blive en bedre målmand igennem en seriøs og målrettet målmandstræning, og i sidste ende opnå egen og andres anerkendelse herved.

De efterfølgende beskrevne retningslinjer for målmandstræning er først og fremmest rettet mod jer trænere, årgangsansvarlige og forældre som varetager målmandstræning af børne- og ungdomsspillere eller har en dreng eller pige som står på mål i aldersgruppen U8-U17.

FA 2000 vil gøre en forskel for målmændene, således at alle målmænd kan få dygtig målmandstræning uanset niveau - vi håber på jeres opbakning!

God fornøjelse med den fremtidige målmandstræning.

Cheftræner for målmandsakademiet i FA 2000

Lars Astrup

Sportslig ansvarlig for målmandsakademiet i FA 2000

Steen Kundby

Sponsoransvarlig for målmandsakademiet i FA 2000

Jørn – Henrik Levy Rasmussen

Målmandstræning i FA 2000

Baggrund

Fodboldklubben FA2000 har deres eget målmandsakademi, hvor målet er;

- *at udvikle og skabe dygtige børne- og ungdomsmålmand*
- *at skabe et samvær og sammenhold blandt vores målmand på tværs af årgangene*
- *at give de yngre målmand en ældre målmand som de kan se op til og søge råd hos*
- *at vi får et fælles kammeratskab og en samlet kultur omkring det at være målmand*

Vi startede i foråret 2014, hvor vi langsomt begyndte med målmandstræning af A-målmand for årgang 2002, senere kom 2001 og 2004 med i træningen.

I starten af 2015 begyndte vi med fast fællestæning for alle A-målmand i alderen U9-U15 samt træning af B-målmand i årgang U13-U15. Og endelig i efteråret 2015 blev der etableret en fælles struktur for målmandstræning i klubben, således at alle A- og B-målmand i alder U9-U15 har fælles målmandstræning hver fredag.

I 2017 blev det sidste trin i udvikling af målmand i klubben etableret gennem målmandstræning af U17 og integrering af målmandstræning mellem målmand og hold.

Det var nødvendig med en lang "indflyvningsperiode", hvor vi arbejdede i tre sideløbende spor. Det første tog udgangspunkt i klubledelsen, som fastlagde retningen og mål i forhold til opbygning af et målmandsakademi, herunder træning af målmand på "elitehold" og "breddehold", henholdsvis keepere på A- og B-niveau.

Det andet spor handlede om inddragelsen af og information til klubbens trænere på "banen", årgangslederne og klubkonsulenter. Det sidste spor bestod i uddannelse af målmandstrænere.

Den samlede proces er således afsluttet, og akademiet er endeligt etableret i klubben. Vi arbejder således i dag med flere forskellige former for målmandstræning, herunder individuel træning og fællestæning på mange forskellige niveauer, og ikke mindst, en forsat udbygning af en samlet fælles målmandskultur for klubben.

Målmandstræning i FA 2000

Målmandsakademiet i FA 2000

Målmandsakademiet FA2000 ledes til dagligt af en chefmålmandstræner, og består af et samlet trænersteam på seks til otte trænere, som alle er professionelle og erfarne trænere, der enten har praktisk erfaring fra højt niveau eller/og har en målmandslicensuddannelse, minimum M0, fra DBU.

Målmændene på målmandsakademiet trænes ud fra alder, A- eller B-hold, og i forhold til en samlet vurdering af målmandens grundlæggende færdigheder. På den baggrund indplaceres målmanden på et træningshold, som har afsæt i et af to forskellige spor; Elite- og Breddehold.

”Eliteholdet” dækker målmænd på klubbens førstehold i årgang U13-U17 samt gruppen af A-keepere i årgang U10-U12. Der gennemføres som minimum en træning af 1-2 timers varighed pr. uge. Derudover tilstræbes det, at der er en målmandstræner, som følger målmandens almindelige holdtræning, for årgang U13-U15, ca. hver anden uge.

”Breddeholdet” dækker en ugentlig træning for alle interesserede i målmandsposten i alderen U8-U17, varighed ca. 1 time.

Ligeledes tilbydes alle keepere løbende ekstra træning i samarbejde med Goalkeeper Akademi, som er Danmarks største målmandsskole.

I FA 2000 er vores keepere opdelt i følgende årgange:

Hold U8-U9

Hold U10-U12

Hold U13-U15

Hold U15-U17-U19

Der er tilknyttet en ansvarlig cheftræner til hvert hold, som har ansvar for træningen.

Hvert hold inddeles yderligere i hold af 3-4 målmænd, i forhold til niveau, alder og køn, som så trænes af en fast tilknyttet målmandstræner.

Målmandstræning i FA 2000

Målmændene vurderes ud fra følgende fem grundlæggende "skills" ;

- Forståelse for position, udgangsstilling, placeringsevne og bevægelse i målet, herunder faldteknik, benarbejde, springteknik, m.m.
- Håndtering af en foldbold med hænderne, herunder håndtering af bold med en hånd og to hænder, gribeteknik, udkast, boksning, "sviffe" m.m.
- Teknik med fødderne i forhold til målmandsrollen, herunder udspark, målspark, samspil med forsvar m.m.
- Modenhed i forhold til "alene" post, herunder ansvar, overblik og taktisk spilforståelse, kommunikation og styring af forsvar, m.m.
- Det fysiske; råstyrke, robusthed, motorik og koordination, atletisk, mental udholdenhed og fokus, m.m.

Hele tankegangen omkring målmandstræning tager afsæt i grundlæggende tekniktræning af målmanden, som den vigtigste forudsætning for kunne udvikle en dygtig målmand.

En anden vigtig ting er det fællesskab, som målmændene har og oplever sammen gennem fælles træning med andre målmænd.

Målmandstræning i FA 2000

Den "Blå tråd" i målmandstræning

FA 2000 følger DBU's "Røde tråd" i forhold til målmandstræning. Vi vil, som fodboldklub, gerne tilbyde alle klubbens piger og drenge målmandstræning, dog ønsker vi ikke specialisere nogen til at være målmand for tidligt.

Det vil være uhensigtsmæssigt at tilbyde specifikt målmandstræning i aldersgrupperne U6-U7. For disse aldersgrupper anbefales det, at træneren bestræber sig på at lade alle de spillere, der har lyst til det, at prøve at stå på mål. Det kan anbefales at lave en rotationsordning, hvor alle prøver målmandsrollen på det enkelte hold.

I aldersgrupperne U8 – U9 er det fortsat vigtigt, at så mange som muligt får muligheden for at prøve at være med til målmandstræningen. Målmandsakademiet understøtter det enkelte U6-U9 hold med fælles grundlæggende målmandstræning af hele holdet, således at alle kan prøve at være målmand.

Det tager ca. fem år at "udvikle" en målmand, hvilket hænger godt sammen med at mange klubber først for alvor begynder en konkret målmandstræning fra U13, men vores erfaring viser at denne træning allerede bør påbegyndes i alderen U10.

Vi mener, at basistræningen allerede bør starte i alderen U10, således at man tidligt lærer og arbejder med bevægelse, gribe- og faldteknik i forhold til at forebygge skader. For at sikre en "blå tråd" gennem målmandstræningen i FA 2000, har vi sat os nogle udviklingsmål for vores målmænd i de respektive aldersgrupper. Målene skal opfattes som rettesnore, men målmandstræningen skal helt klart bære præg af, at der tages hensyn til udviklingsmålene.

Udviklingsmål for målmænd på de enkelte årgange i FA 2000 tager afsæt de tidligere beskrevne grundlæggende "skills" (1-5) og DBU's mål for aldersbaseret målmandstræning.

I den sammenhæng anvender vi følgende spørgsmål:

- Hvad er basis for en målmand på de enkelte årgange?
- Hvad skal en god målmand kunne?
- Hvad skal en elitemålmand kunne?
- Hvad kendetegner et målmandstalent?

Målmandstræning i FA 2000

Målmandstræningen fra U8 og opefter er beskrevet i nedenstående skema:

	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
Opvarmning	LEG	BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Koordination u/bold	BASIS	MESTRING	OPTIMERING								
Gribeteknik	BASIS	MESTRING	OPTIMERING								
Faldteknik	BASIS	MESTRING	OPTIMERING								
Placering		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Koordination m/bold		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Springteknik		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Igangsætninger	BASIS	MESTRING	OPTIMERING								
1:1 situationer		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Afslutninger		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Indlæg		BASIS	MESTRING	OPTIMERING							
Fysisk træning		BASIS U. VÆGT	BASIS M. VÆGT	MESTRING							
	TRIVSEL & GLÆDE	PARATHED - AFSPÆNDING									

Kilde; Oversigt aldersbaseret ”målmandstræning”, DBU

Evaluering

Det er vigtigt, at strukturen omkring målmandstræningen evalueres for eventuelt at kunne foretage de nødvendige justeringer i forhold til klubbens træning. Ligeledes skal der foretages en evaluering af klubbens målmænd. Er den enkelte målmænd blevet bedre? Har han/hun vist den rette indstilling? Osv.

Evalueringen foregår som minimum i juni og december samt løbende efter behov.

Evalueringen foretages ud fra de opstillede krav i DBU.

Målmandstræning i FA 2000

Hvordan træner vi på Målmandsakademiet i FA 2000

Chefmålmandstrænerne fastlægger i samråd med den sportslige ansvarlige, resten af trænerteamet og evt. sammen med de enkelte trænere hvert halve år, 4-6 temaer, som der trænes efter. Der arbejdes med hvert tema i ca. 1 måned, hvilket svarer til 4-5 træningspas.

Hvert træningspas varer ca. 60-90 minutter, som fx kan fordeles således:

- Fælles opvarmning i forhold til tema, 20 minutter
- Træningsøvelse 1+2+3, i alt 3 x 10-20 minutter (uden hold)
- Træningsøvelser med hold, maksimalt 30 minutter
- Evaluering, afslutning og evt. hjemmeøvelse, i alt 10 minutter

Eksempelvis træningspas;

- Fælles opvarmning med fokus på de efterfølgende øvelser
- Øvelse 1; Grundlæggende faldteknik
- Øvelse 2; Grundlæggende gribeteknik
- Øvelse 3; Kombination af øvelse 1+2, samt evt. bevægelse og placering i mål
- Øvelsen integreres med holdets træning
- Opsamling på øvelser + egen øvelse af ”gribetrekanten” til næste gang

Krav og forventninger til børne- og ungdomsmålmand i FA 2000

Alle målmand og målmandstrænere inviteres til at deltage i Holdsport.

- Der kræves, at man altid ringer /SMS afbud til målmandstræneren, hvis man bliver forhindret i at komme til træning
- Der kræves, at man altid bringer velplejede materialer med til træning. Derudover skal man altid sørge for, at medbringe en drikkedunk med vand til træning
- Der kræves, at man udviser respekt over for de andre målmand og målmandstræneren. Det vil sige, at man er en kammerat
- Det forventes, at man udviser lyst og engagement til at blive en bedre målmand
- Det forventes, at man skal forsøge at hjælpe de andre målmand til at blive bedre ved at give gode råd

Målmand der, efter flere advarsler fra målmandstrænerens side, enten ikke kan eller vil leve op til ovenstående krav og forventninger må betragtes som uegnede til at indgå i den normale målmandstræning.

Målmandstræning i FA 2000

Målmandens rolle på fodboldholdet

Målmandens rolle på et fodboldhold skiller sig væsentligt ud fra en markspillers.

- Målmanden er selvfølgelig en spiller på lige fod med de øvrige spillere, men det faktum, at han er målmand gør ham helt speciel, da ingen andre er alene om sin rolle på holdet – det kræver mod og robusthed
- Han er ført og fremmest en del af den bagerste forsvarskæde på holdet, hvor markspillerne her må betragtes, som hans nærmeste samarbejdspartnere. Men han også sig selv – ”målmanden”
- Målmanden er den person som er bagerst placeret under kamp, og derfor har det bedste overblik i forhold til holdet. Det gør det naturligt, at han også i højere grad end andre spillere skal kunne styre holdet bagerste forsvarskæde og dirigere holdet i forbindelse med ”dødboldssituationer”
- En rolle der skiller sig ud ved, at han må noget alle de andre på holdet ikke må,
 - *han må tage bolden med hænderne*
- Han er spilleren der har fået bemyndigelse til, at må bruge hænderne for som sidste skanse, at forhindre modstanderen i at score mål. Det betyder, at hans træning tager afsæt i træning og håndtering af bolden med hænderne.
- At man må spille med både hænder og fødder i en fodboldkamp betyder også, at for at kunne udnytte denne fordel mest optimalt, så trænes vores målmænd særligt i position, bevægelsesmønstre og igangsætning

Målmandstræningen er derfor en nødvendighed for at skabe en dygtig målmand til gavn for holdet, og samtidig er adskillelsen fra de øvrige holdkammerater også med til, at tildele målmanden en anderledes rolle i gruppen.

Målmandstræning i FA 2000

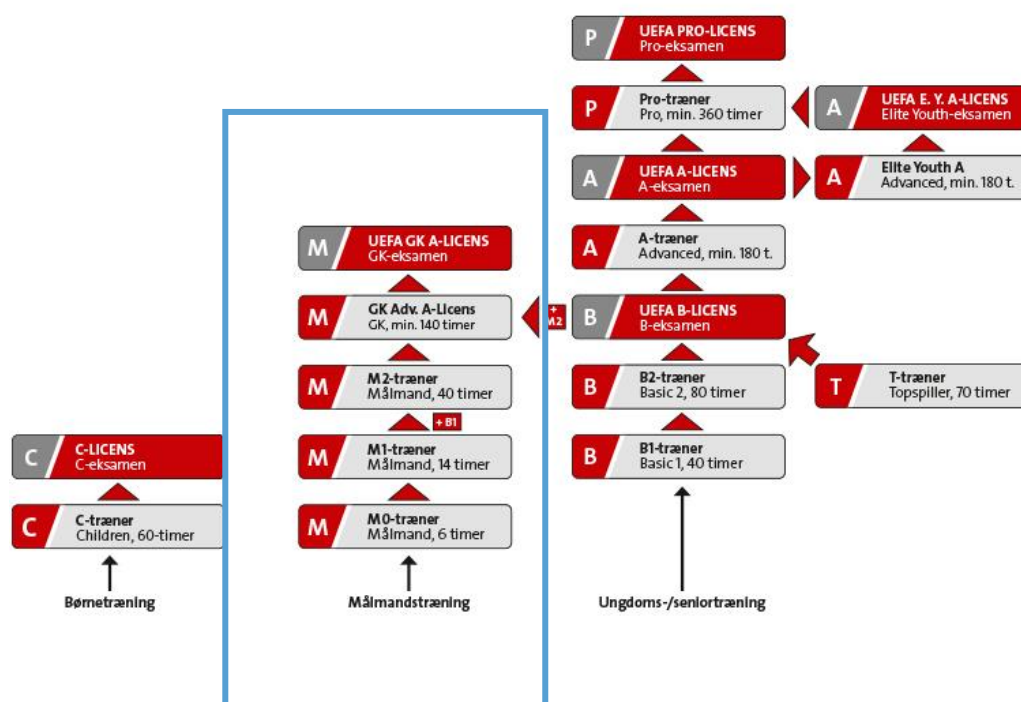
Målmandstræner i FA 2000

For at målmandstræningen i børne- og ungdomsafdelingen kan fungere optimalt uden, at den enkelte målmandstræner står med for mange målmænd ad gangen, så bestræber klubben, at der som minimum er 4 målmandstrænere tilknyttet FA 2000.

Uddannelse er en vigtig forudsætning for at kunne gennemføre målmandstræning med kvalitet, da det har en positiv smittende effekt på træningen af målmændene. Det skal være sjovt og lærerigt at komme til målmandstræning, da det animerer den enkelte målmænd til at blive bedre.

Det er derfor vigtigt at målmandstrænerne, der er tilknyttet målmandsakademiet har lyst til at uddanne sig, og derved kunne leve op til klubbens målsætning i forhold målmandstræning.

De målmandstrænere der er tilknyttet målmandsakademiet tilbydes DBU målmandstrænerkursus M0, M1 og M2. Disse uddannelser arbejder med alle de grundlæggende færdigheder inden for målmandsfaget, og kan direkte bruges i arbejdet med de yngste til de ældste målmænd.



DBU målmandstræneruddannelse

Målmandstræning i FA 2000

Træning og kontaktoplysninger

Alle interesserede målmænd har mulighed for at deltage i to-tre træningspas, herefter vurderes det i samarbejde med forældrene og målmandens klub om målmanden kan spille i FA2000.

Træningssted for alle:

FA 2000's anlæg på Nandrupsvvej, Frederiksberg

Træningstid for målmænd:

Der trænes 1-2 gange om ugen på FA 2000's anlæg.
For nærmere information kontakt chefmålmandstræner Lars Astrup.

Træning af FA 2000 målmænd på hold der er yngre end u8:

Vi kommer som træner-team gerne ud og fortæller samt giver gode råd om, hvad man som træner skal være opmærksom på i forhold til målmandsposten. Ligeledes vil vi gerne komme og træne sammen med jer, således at vi konkret kan øve jeres målmænd eller dem som kunne have interesse for at være målmand.

Alle henvendelser fra målmænd, som ønsker at blive tilknyttet målmandsakademiet i FA2000, skal rettes til Chefmålmandstræner Lars Astrup, mobil 22 22 06 72, **Mail**

Målmandsakademiets træner-team:

Lars Astrup	(Årgang u10-u12)
Daniel Dengaky	(Årgang u13-u17)
Daniel Preisler Larsen	(Årgang u13-u15)
Benjamin Mølgaard Nerup	(Årgang u10-u12)
Jørn Henrik Levy Rasmussen	(Årgang u10-u12)
Jonathan Riss Gilmartin	(Årgang u10-u17)
Wassem Thebart	(Årgang u10-u12)

Målmandsakademiet er oprettet på Holdsport, således at man har kontakt oplysninger på alle målmænd og målmandstrænere.

Målmandstræning i FA 2000

Samarbejde med Goalkeeper Academy

FA 2000 vil være kendt for at udvikle og træne børne- og ungdomsmålmand i de lokale og omkring liggende klubber, således at det er attraktivt og spændende at være målmand.

Vi mener, at en koncentreret og effektiviseret fokusering på målmandsspillet vil skabe glæde og udvikling hos de deltagende målmænd. En glæde og udvikling, som keeperne kan tage med tilbage til i klubberne, og således gøre en forskel for egen klub, - ikke mindst når keeperne er ude og spille kampe sammen med deres eget fodboldhold.

FA2000 har siden 2015 samarbejdet fast med Goalkeeper Academy (GKA), som er Danmarks største målmandsskole, omkring målmandstræning i klubben.

FA2000 ønsker i samarbejde med GKA at skabe et målmændsmiljø for egne målmænd, hvor man tilbyder dem ekstra målmandstræning sammen med målmænd fra andre klubber.

FA 2000 tilbyder i samarbejde med GKA kontinuerlig målmandstræning for målmænd, hvor hver målmand tilbydes forskellige målmandscamps, der er målrettet på at udvikle og skabe nye kompetencer hos den enkelte målmand. Målmandscampsne er nøje planlagt og udvalgt ud fra ønsket om, at kunne tilbyde målmændene relevant, udviklende og inspirerende målmandstræning, uafhængigt af alder og niveau.

Målmandstræningen gennemføres af trænere fra Målmandsakademiet i FA 2000, er gratis for alle målmænd i klubben.



FA 2000 Målmandsakademi og Goalkeeper Academy, 2017.

Du kan læse nærmere om målmandsskolen; <http://goalkeeperacademy.dk/>

Målmandstræning i FA 2000

Samarbejde med sponsor

FA 2000 målmandsakademi indgår løbende sponsoraftaler til understøttelse af akademiet arbejde med udvikling og træning af målmænd.

De seneste to år har akademiet indgået sponsor- og samarbejdsaftaler med **Tycho Brahe Planetarium** og kommunikationsbureauet **Primetime**. De to sponsorater gør det muligt at fortsætte det positive og målrette arbejde med de unge målmænd.



FA 2000 målmænd på akademiet i samarbejde med Tycho Brahe, 2017

Der er i 2018 indgået sponsor- og samarbejdsaftale med Primetime A/S. Projektet, der sætter fokus på ”målmænd, der kommunikerer”, skal i det kommende år træne en række af klubbens A-målmænd i alderen U12-U17 i klar og simpel kommunikation. Endvidere indgår KuhreFysio ved Mette Kuhre i projektet.



Kommunikationstræning af målmænd i Primetime, forår 2018